

PROGRAMME ENTRAÎNEMENTS CARRO-CARRY et MARSEILLE-CASSIS

	<i>Lundi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Samedi ou Dimanche</i>
17/09 au 23/09	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 2 x (5 X 3 min) • r = 30 sec entre les 3 min • et R = 3' entre les 2 séries 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 3000 (2 mn rec) + 2000 (1 mn rec) et 1000 allure compétition 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie longue vallonnée 1 h 15
24/09 au 30/09	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 2 x 8 x 1 min • R = 30 sec R 2 min 100% VMA 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min échauffement • 2 X 10 min de 30/30 • 10 min cool 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie longue 1h30 avec côtes • Ou CARRO-CARRY 14 KM
01/10 au 07/10	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 3 séries (1'30 – 1' – 30 s) • r = 1 mn – 30 s • R = 2 mn 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 2 séries de 5 côtes (accélération en montée et récupération active (services techniques-Eglise) Rec 3 mn 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie longue • Termes-Peypin-Pichauris (12 km)
08/10 Au 14/10	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 2 x 4 mn à 90 % (rec = 1 mn) • R = 3 mn • 3 x 2 mn à 95 % (rec = 1 mn) • 10 min cool 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min échauffement • 2 séries de : { 6 min (3 min récup) + 4 min (2 min récup) + 2 min } • 3 min récup entre les 2 séries 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie longue Puylobier-Le Cengle-Puylobier (15 km)
15/10 Au 21/10	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 3000 (r = 3 mn) + 2000 (r = 2 mn) + 1000 (allure semi (80/90 % VMA) 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 10 côtes sur 200 (accélération en montée (rec en descente) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie longue vallonnée (10 à 12 km) ou • La CABRE D'OR (10 km entrainement)
22/10 Au 28/10	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min footing • 2 x 10 x (30/30) 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min échauffement • 5 lignes droites en accélération 	<ul style="list-style-type: none"> • MARSEILLE-CASSIS